

تنیس البو

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: ☐ زن ☐ مرد		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:			
مراقبت در منزل:			
- با مشورت پزشک خود از رژیم غنی از ویتامین سی، حاوی آهن، سرشار از کلسیم و حاوی کالری فراوان استفاده کنید و از مواد غذایی پرچرب پرهیز داشته باشید. - به انگشتان، مچ و بازوی خود استراحت دهید و از انجام حرکات و ورزش هایی که به آرنج شما فشار وارد می کنند، اجتناب کنید. - به منظور کاهش درد و التهاب از کیسه یخ استفاده و به مدت 15 دقیقه در طول روز روی آرنج خود قرار دهید. - در هنگام فعالیت، آرنج خود را با یک باند قابل انعطاف ببندید. البته اطمینان حاصل کنید که خیلی سفت نیست زیرا ممکن است باعث محدود کردن جریان خون شود. - در حالت استراحت آرنج خود را در یک وضعیت راحت و بالاتر از سطح قلب قرار دهید. - پس از بهبود نسبی و از بین رفتن تورم، می توانید با مشورت پزشک تمرینات کششی ملایم و تقویت کننده ی عضلات را انجام دهید. - در صورت وجود فشار شغلی به دست، شغل خود را تغییر دهید. - داروهای مسکن و ضد التهاب مانند ایبوپروفن را با مشورت پزشک خود مصرف کنید. - جلسات فیزیوتراپی و ملاقات با پزشکتان را دنبال کنید. - با پزشک خود در مورد مصرف مکمل های مناسب مشورت کنید.			
در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید			
- دردی که بدتر شده است. - قادر به خم کردن آرنج خود نیستید. - بازو یا دستتان دچار تغییر رنگ یا سردی شده است. - ضعف و بی حسی دست و بازو - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی			